

CHINA

CHINA

Familie Dong in Beijing

EIN WOCHENBEDARF IM JULI

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 120 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	5 kg Reis 1,2 kg Weißbrot (2 Laibe) 2 Baguettes
Milchprodukte	2 l Naturjoghurt 1 l Milch 600 g Eiscreme 200 g ungesalzene Butter
Fleisch, Fisch und Eier	1,4 kg Plattfisch 1,1 kg Rinderhüfte 800 g Schweinefüße 600 g Rinderhaxe 590 g Hähnchenflügel 9 Eier 460 g in Sojasauce mariniertes Rindfleisch 280 g frischer Lachs 240 g Schweinshaxe 200 g Bratwürstchen 150 g Filetsteak
Obst, Gemüse, Nüsse	2,7 kg Honigmelone 1,9 kg Orangen 1,1 kg Kaktusfeigen 6 Zitronen 6 Pflaumen 1,1 kg Tomaten 1 kg Gurken 690 g Blumenkohl 610 g Staudensellerie 390 g Taro 380 g Kirschtomaten 300 g grüne Bohnen 300 g weiße Zwiebeln 510 g verschiedene frische und getrocknete Pilze
Öle, Würzmittel und Saucen	1 l Erdnussöl 500 ml Olivenöl 500 ml leichte Sojasauce 340 g Orangenmarmelade 275 g scharfe Chilisauce 200 g Salatdressing 200 g weißer Zucker 190 g Kaffeeweißer 200 ml Sesamöl 160 g süße Chilisauce 150 g Zitronenlilien 150 g Honig 150 ml Essig 100 g Pfefferpaste 150 g sauer eingelegte Langbohnen (Würzmittel bei Wokgerichten) 100 ml Meeresfrüchte-Sauce 50 g Mononatrium-Glutamat mit Hühnergeschmack 50 g Salz 10 g Currypulver
Snacks und Süßigkeiten	7 Packungen Chips 400 g Pralinen 7 Päckchen Kaugummi (verschiedene Geschmacksrichtungen) 240 g Schokobons
Fertiggerichte und Instantprodukte	500 g Sushi-Rollen 230 g gebackene Aalstreifen 20 g Instant-Hühnerbouillon
Fast Food	2 Hamburger mit Huhn 2 Hühner-Burritos 4 Becher Cola
Getränke	8 l Grapefruitsaft 2,1 l Bier 2 l Orangensaft 2 l Orangensaftgetränk 1,1 l Cola 750 ml trockener Rotwein 355 ml Cola light 250 ml Reiswein 100 g Instantkaffee Leitungswasser zum Kochen und abgekocht zum Trinken
Sonstiges	1 Päckchen Zigaretten

